

リレー連載
こころいふ健康塾

日頃から意識したい！ 身近な感染対策

今号は
看護師が
お伝えします



感染制御部 看護師
石川 かおり

感染予防は、一人ひとりの日常の心がけから

感染症は、ウイルスや細菌などの種類によって、流行しやすい時季や感染経路が異なります。季節を問わず、日頃から感染対策を心がけましょう。

感染対策の 基本は手指衛生



感染予防には、アルコールによる手指の消毒が効果的です。ただし、手が目に見えて汚れている場合は、石けんと流水で洗い、乾いた状態で消毒しましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみなどの飛沫による感染を防ぐために、呼吸器症状があるときにはマスクを着用しましょう。鼻やあごをしっかりと覆うのがポイントです。

室内の湿度を 高めに



40%以上の高めの湿度では、ウイルスが空気中に漂う時間が短くなります。また、一部のウイルスでは感染力が低下するといわれています。

アルコール消毒と手洗いの手順

アルコール消毒および石けんでの手洗いは、下記の要領で丁寧に。手洗いは、石けんを泡立て、30秒以上かけてしっかりこすって洗いましょう。

手のひら

手のひら同士をこすり合わせます



手の甲

手の甲をこすります



指の間

指を組み合わせてこすります



親指

親指を握り、回転させながらこすります



指先

手のひらの上で指先や爪の間をこすります



手首

手首もしっかりとこすりましょう



荒れた皮膚には、病原体がつきやすくなります。

日常的なハンドケア(こまめなハンドクリーム塗布など)を行いましょう。

万が一、感染症の症状が現れたら

- 早めに医療機関を受診しましょう。特に、基礎疾患のある方は重症化しやすいので気をつけましょう。
- 家族が新型コロナウイルスに感染した場合は、手が触れたところをこまめに消毒、飛沫を浴びないように対策しましょう。定期的な部屋の換気も大切です。
- ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、手洗いが重要。ご家族に感染者がいる場合は、石けんで30秒以上こすり、トータルで1分以上かけてしっかりと手を洗うようにしましょう。

2026年9月
開院予定

新病院棟の 「外来」をのぞき見！



兵庫医科大学病院では、開学50周年事業の一環として、2026年9月に新病院棟が誕生する予定です。
『ここらいふ』では、開院に向けて、毎号気になるスポットを新病院準備室長が紹介していきます。
第3回目の今回は「外来」をのぞき見！



外来って、白を基調としたスペースにイスが
並んでいるだけで、あまり特徴はないような気がするわ。
新病院棟ではどんな感じになるのかしら？

特設サイトにて
最新情報配信中



Before



After



新病院棟の外来では、内科は青、外科は緑をアクセントカラーとして取り
入れています。本院の近くにある自然をモチーフに、青は武庫川、緑は
六甲山系をイメージして、心地よく落ち着きのある空間をつくり出しています。
また、外来エリア全体の床に青色の曲線をあしらっていますが、これは本院
のすぐそばの武庫川の流れを表現しています。



新病院準備室長
阪上 雅史



武庫川をイメージした緩やかな波線と色合いがすてきね。
大学病院って広くてどこに何があるかわかりづらいから
エリアごとに特徴や色があると助かるわ。

そうですね。新病院棟は、外来だけでなく、病棟でも東西で一部の壁の色を
変えるなど、アートを取り入れた空間づくりにも力を入れています。小児科の
外来には、ホスピタルアートの一環で、子どもたちが少しでも安心して受診で
きるよう、オリジナルキャラクターの愉快的仲間たちが描かれる予定です。



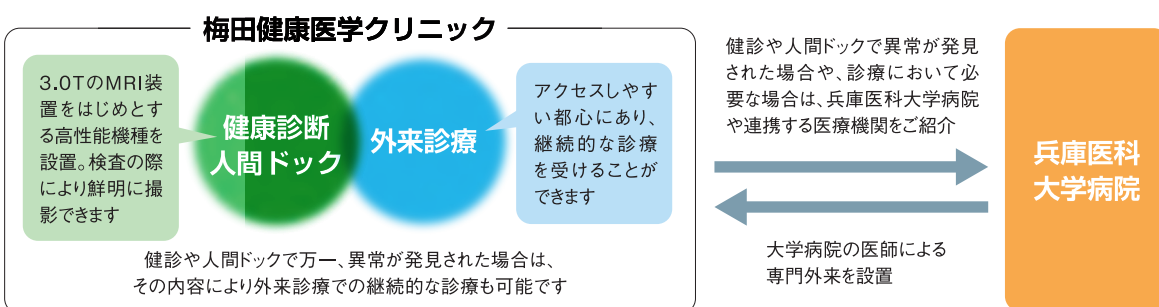
阪神大阪梅田駅直結

兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック ってどんなところ？

阪神大阪梅田駅をはじめとする複数の駅と地下道でつながる便利な場
所にあり、阪神梅田本店も入居する高層ビル「大阪梅田ツインタワーズ・
サウス」の13階にあるクリニックです。健康診断・人間ドックと外来診療
の2つの機能を兼ね備えており、大学病院との緊密な医療連携のもと、
質の高い外来医療・予防医療を提供することで地域の人々に寄り添
い、より多くの方の健康増進に貢献できるように努めています。

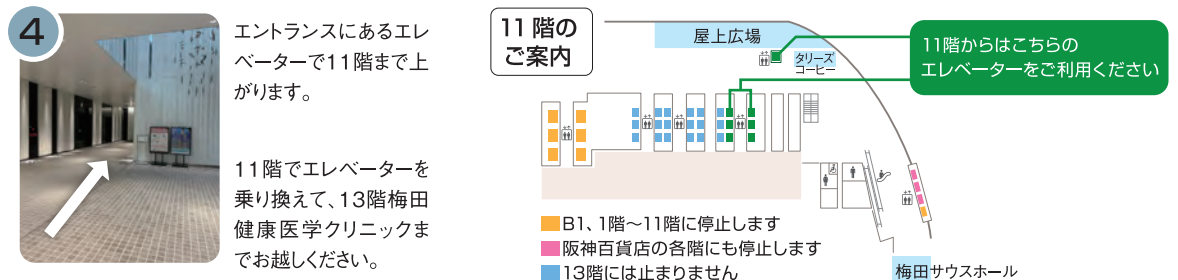
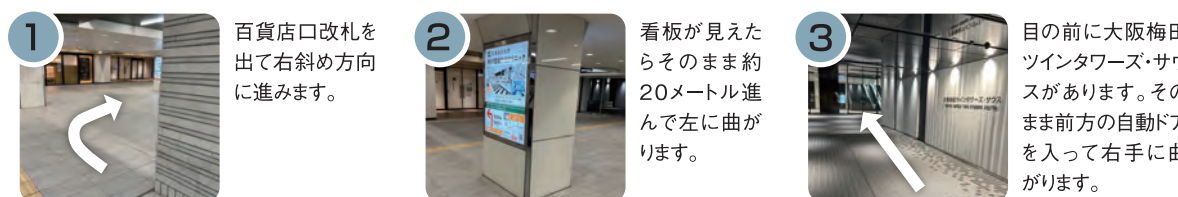


大学病院ならではの医療連携によって快適な医療・サービスを提供



駅から直結で、雨の日でもぬれずにアクセスできます

阪神大阪梅田駅百貨店口改札からのルートご案内



上記以外の最寄り駅からの
ルート案内についてはこちらから



梅田健康医学クリニックの
詳細はこちらから

